《是非要溫柔》

0205

放下關卡，舉重若輕

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 70 ～ P. 75	無	**1 人生的關卡**	1.1 人生的關卡，可大可小 1.2 生命、健康、金錢、事業、名譽等
		2 深諳人情，才是成功	2.1 事業的起落，就像海裡的浪濤 2.2 真正的成功是在於經驗的累積，以及豐富的人生閱歷 2.3 能夠經得起風吹、日曬、雨淋，才能彰顯出生命的韌度來
		3 該做的事照常做	3.1 不要為了一點小事，日以繼夜的傷腦筋 3.2 不能因面臨關卡，而損傷到健康 3.3 難關出現時，不要跟它硬拼
		4 求助要找對人	4.1 芒刺在背 4.2 漫無目的的找人，可能會手忙腳亂 4.3 凡事先不要著急

0205 放下關卡，舉重若輕

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 70 ～ P. 75	無	1 人生的關卡	1.1 人生的關卡，可大可小 1.2 生命、健康、金錢、事業、名譽等
		2 深諳人情，才是成功	2.1 事業的起落，就像海裡的浪濤 2.2 真正的成功是在於經驗的累積，以及豐富的人生閱歷 2.3 能夠經得起風吹、日曬、雨淋，才能彰顯出生命的韌度來
		3 該做的事照常做	3.1 不要為了一點小事，日以繼夜的傷腦筋 3.2 不能因面臨關卡，而損傷到健康 3.3 難關出現時，不要跟它硬拼
		4 求助要找對人	4.1 芒刺在背 4.2 漫無目的的找人，可能會手忙腳亂 4.3 凡事先不要著急

1 人生的關卡

1.1 人生的關卡，可大可小

1.1.1 善於處理的人，舉重若輕，不善於處理的人，舉輕若重

1.1.1.1 善於處理，就能夠掌握當前所遇到的難題，瞭解它的嚴重性。

1.1.1.2 如果不會處理，芝麻綠豆的小事都會令你嚇破膽

1.1.1.2.1 譬如一片葉子掉下來，就會擔心頭會不會被樹葉砸破了。

1.1.1.2.2 一隻麻雀飛過去，就深怕麻雀拉一堆屎在頭上。

1.2 生命、健康、金錢、事業、名譽等

1.2.1 在所有的關卡中，生命的損失是最要緊的。

1.2.2 身體的健康要保養，金錢則是身外之物，事業可以東山再起。

1.2.3 名譽則有客觀的及主觀的感受

1.2.3.1 從客觀的角度來講，被人毀謗好像是名譽受到了傷害。

1.2.3.2 從主觀的立場來看，表面上名譽好像受損，事實上根本沒有任何損失

1.2.3.2.1 如果確實不如流言所說一般，真金是不怕火鍊的。

1.2.3.2.2 縱使鬧得滿城風雨，您的心依然穩如泰山，如如不動。

2 深諳人情，才是成功

2.1 事業的起落，就像海裡的浪濤

2.1.1 事業一帆風順，沒有任何令人驚喜或驚險的情形發生，那並不表示成功。

2.1.2 如果事業沒有起落，就會缺少挑戰性，讓人失去警覺心。

2.2 真正的成功是在於經驗的累積，以及豐富的人生閱歷

2.2.1 人生的起起落落，都可以把它當成是成功的經驗，不要把它當作失敗來看待。

2.3 能夠經得起風吹、日曬、雨淋，才能彰顯出生命的韌度來。

3 該做的事照常做

3.1 不要為了一點小事，日以繼夜的傷腦筋

3.1.1 碰到了一點小事，便挖空心思的設法突破、解套，那是非常痛苦的事。

3.1.2 真正要你命的時候，任憑你用盡了方法，使盡了力氣也逃不掉的

3.1.2.1 既然逃不掉，擔心又何用？

3.1.3 能躲掉得掉的，就要想辦法，不必擔心；小心處理，不必緊張。

3.2 不要因為面臨關卡，而損傷到健康

3.2.1 健康要保持

3.2.1.1 不能老是為了事情的問題在煩心，平日的生活作息要照常。

3.2.1.2 不要被事情困住，老想著它、惦著它，不然，過不了多久就會頭髮發白、神經衰弱。

3.2.1.3 為了保持健康，不管大關卡、小關卡橫在前面，首先要保持平穩的情緒；然後面對它、接受它，接著處理它、放下它。

3.2.1.4 如果沒有了健康，性命也就跟著沒有了。

3.3 難關出現時，不要跟它硬拼

3.3.1 不要做寧為玉碎，不為瓦全的事

3.3.1.1 本來沒人要你的命，或是想要要不到，結果你把命送給他，這是非常愚痴的。

3.3.1.2 能有瓦全的局面也不是什麼壞事，如果玉碎就真的沒有任何機會了。

3.3.2 要平心靜氣來處理事情

3.3.2.1 明明知道有人要你的命，這時候絕對不能慌張，要平心靜氣來處理麻煩事，你愈慌張，你的命就會送的愈快、愈早。

3.3.2.2 一時解決不了的問題，兜個圈子還是解決了，何必那麼痛苦？

4 求助要找對人

4.1 芒刺在背

4.1.1 碰到棘手的問題，自己無法解決，就有如芒刺在背一般。

4.1.2 要如何拿掉芒刺，光在那兒想是沒用的，得趕緊找人幫忙。

4.2 漫無目的的找人，可能會手忙腳亂

4.2.1 碰到問題時，找對人，是非常重要的；找對人，芒刺可以拔掉，找錯人，芒刺就拔不掉了，也許還會愈陷愈深。

4.3 凡事先不要著急

4.3.1 找對了人，用對了方法，一定可以安然過關的。

討論題目

1. 在面對人生的大小關卡中，為什麼生命的損失是最要緊的？
2. 你曾經遭遇到被人毀謗的事嗎？如何處理？
3. 碰到棘手問題時，我們該如何保持平靜的心去面對它、接受它、處理它、放下它？